# FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 2 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

## DIA 1

PERNAS/GLÚTEOS/PANTURRILHA

| | | | |
|---|---|---|---|
| | AQUECIMENTO | 5 MINUTOS | |
| | CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA | 4 SÉRIES<br>1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP<br>4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA | 4 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -12 REP / 4ª - 12 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA | 4 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | CADEIRA EXTENSORA | 4 SÉRIES<br>1ª -12 REP/ 2ª -12 REP / 3ª -12 REP<br>4ª - 10-10-10 (DROP SET DECRESCENTE) | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | AVANÇO SMITH | 4 SÉRIES<br>1ª -12 REP/ 2ª -12 REP<br>3ª -10 REP / 4ª - 10 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | LEG PRESS 45° | 6 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -12 REP / 4ª - 12 REP<br>5ª - 10 REP / 6ª - 10 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PANTURRILHA EM PÉ | 6 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15 REP<br>5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PANTURRILHA NO LEG PRESS 45° | 6 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15 REP<br>5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | | | |

# FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 2 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

# DIA 2

## GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ELEVAÇÕES PÉLVICAS | 5 SÉRIES<br>1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP<br>4ª - 15 REP / 5ª 15 REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | CRUCIFIXO INCLINADO +<br>SUPINO INCLINADO | 3 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | PULL DOWN COM CORDA EM PÉ +<br>PUXADA ALTA | 3 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | REMADA CURVADA PRONADA +<br>REMADA BAIXA TRIÂNGULO | 3 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | ELEVAÇÃO LATERAL +<br>ELEVAÇÃO FRONTAL | 4 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS +<br>CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA | 4 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | ROSCA DIRETA CABO BARRA W +<br>TRÍCEPS TESTA CORDA EM PÉ | 4 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR | 4 SÉRIES<br>1ª -20 REP/ 2ª -20 REP<br>3ª -20 REP / 4ª - 20 REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | PRANCHA | 3 SÉRIES<br>DE 2 MINUTO CADA | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | ABDOMINAL CRUNCH | 4 SÉRIES<br>1ª -30 REP/ 2ª -30 REP<br>3ª -30 REP / 4ª - 30 REP | 1 MIN INTERVALO<br>ENTRE AS SÉRIES |
| | 30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS) | | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



# FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 2 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

## DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

| | | | |
|---|---|---|---|
| | CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÕES PÉLVICAS | 5 SÉRIES<br>1ª -15 REP/2ª -15 REP/3ª -15 REP<br>4ª - 15 REP / 5ª 15 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA | 4 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | MESA FLEXORA | 4 SÉRIES<br>1ª -12 REP/ 2ª -12 REP<br>3ª -12 REP / 4ª - 12 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | FLEXOR DEITADO C/ HALTER + STIFF | 4 SÉRIES<br>1ª -12 REP/ 2ª -12 REP<br>3ª -12 REP / 4ª - 12 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | CADEIRA ADUTORA + SUMÔ C/ HALTER | 4 SÉRIES<br>1ª -12 REP/ 2ª -12 REP<br>3ª -12 REP / 4ª - 12 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PASSADAS LIVRES SEM PESO | 4 SÉRIES<br>1ª -30 REP/ 2ª -30 REP<br>3ª -30 REP / 4ª - 30 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PANTURRILHA EM PÉ | 6 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15 REP<br>5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PANTURRILHA SENTADO | 6 SÉRIES<br>1ª -15 REP/ 2ª -15 REP<br>3ª -15 REP / 4ª - 15 REP<br>5ª - 15 REP / 6ª - 15 REP | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | 30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS) | | |

# FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

## DIA 4

CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT

(140 A 160 BPMS)

+

 PRANCHA ABDOMINAL 3X2 MIN

 ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4X30

# FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS

**Dia 5 - repete dia 1**

**Dia 6 - repete dia 4**

**Dia 7 - descanso**

**Semana seguinte:**

**Dia 1 - repete dia 3**

**Dia 2 - repete dia 2**

**Dia 3 - repete dia 1**

**Dia 4 - repete dia 4**

**Dia 5 - repete dia 3**

**Dia 6 repete dia 4**

**Dia 7 descanso**

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO